

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

| Время | Понедельник 08.07 | Вторник 09.07 | Среда 10.07 | Четверг 11.07 | Пятница 12.07 | Суббота 13.07 | Воскресенье 14.07 |
|-------|---|--|--|--|--|--|-------------------|
| 8:00 |  | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | BOXING Ринг Даниил 18+ | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 18:00 | Дзюдо Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 45 мин | | ! Самооборона Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 55 мин | | Самооборона Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 45 мин | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 20:00 | | BOXING Ринг Даниил 18+ | | BOXING Ринг Даниил 18+ | | | |
| | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |



ФИТНЕС-ТУР

Стоимость 85 000 руб в Черногорию


21-28 сентября

- Тренировки с топовыми тренерами Dr.Loder
- Пилатес
- Плавание
- Йога
- Функциональные тренировки, бег
- Силовой тренинг
- Командные игры: футбол, гандбол, волейбол
- Экскурсионная программа

В стоимость включено:

- Проживание
- Трехразовое питание (шведский стол)
- Трансфер к отелю и в аэропорт
- Спортивная страховка;
- Тренировки 3 раза в день с тренерами по разным направлениям
- Подарки от Dr. LODER

*авиаперелет не включен

\$ - платное занятие  - новое занятие ! - секционное занятие по предварительной записи (в карту не входит)

Фитнес-менеджер Антонина Аксенова, a_axenova@loder.ru

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

| | |
|------------------------|--|
| Boxing / Бокс | Урок классического бокса. Разучивание и отработка техники ударов руками в сочетании с общей физической подготовкой, элементы ведения боя в парах - спарринги. |
| К - 1 | Боевое искусство, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями) |
| ! Самооборона | Основы безопасности для подростков, включающий изучение поведения в конфликтных ситуациях, предотвращение их и эффективные приемы нейтрализации угрозы. |
| Дзюдо | Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. |
| Каратэ | Японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела |
| Тайский Бокс \$ | Боевое искусство Тайланда, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями и локтями) |
| Fit Box \$ | Представляет собой групповую фитнес программу для женщин, построенную на комбинациях ударов под музыкальное сопровождение. Аэробная работа с боксерской грушей чередуется с силовыми упражнениями. |
| ! Шахбкс | Перспективная спортивно-прикладная дисциплина в развитии интеллектуально-физических способностей личности. |